

**SURVEI KEMAMPUAN DASAR GERAK ATLETIK
SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PAGERGUNUNG
KECAMATAN BULU KABUPATEN TEMANGGUNG
TAHUN AJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Maria Della Strada Dea Aveanti
NIM 13604221043

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Survei Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Bulu Kabupaten Temanggung" yang disusun oleh Maria Della Strada Dea Aveanti, NIM. 13604221043 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2017

Dosen Pembimbing



Drs. Dapan, M.Kes

NIP. 19571012 198502 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Survei Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Bulu Kabupaten Temanggung” yang disusun oleh Maria Della Strada Dea Aveanti, NIM. 13604221043, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2017

Yang Menyatakan,



Maria Della Strada Dea Aveanti

NIM. 13604221043

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**SURVEI KEMAMPUAN DASAR GERAK ATLETIK
SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PAGERGUNUNG
KECAMATAN BULU KABUPATEN TEMANGGUNG
TAHUN AJARAN 2016/2017**

Disusun oleh:

Maria Della Strada Dea Aveanti

NIM 13604221043

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 7 Juli 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dapan, M. Kes		14-07
Ketua Penguji/Pembimbing Heri Yoga Prayadi, M.Or		14-07
Sekretaris Fathan Nurcahyo, M.Or		14-07
Penguji I (Utama)		

Yogyakarta, Juli 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta


Dekan,

Prof. Dr. Marwan S. Suherman, M.Ed
NIP. 196407071988121001

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tuaku tercinta yaitu Bapak Ignasius Triyanto dan Ibu Margareta Sudaryanti, serta saudara kembar saya Maria Della Strada Dea Meylinda dan kedua adik saya Louis Figo Putranto dan Silvestra Novelia Triandini. Terima kasih atas doa, kasih sayang dan pengorbanan kalian sehingga aku bisa seperti sekarang ini. Aku akan berusaha memberikan yang terbaik untuk kalian seperti kalian yang selalu memberikan yang terbaik untukku.

MOTTO

Tuhan mengulurkan tangan-Nya untuk menolong mereka yang telah berusaha keras.
(Aeschylus)

Allah tidak menjanjikan perjalanan yang tenang, tetapi pendaratan yang aman. (Anonim)

Harapkanlah hal-hal yang besar dari Tuhan. Usahakanlah hal-hal yang besar bagi Tuhan.
(Anonim)

Jangan minta kepada Tuhan apa yang menurut Anda baik, tetapi mintalah kepada-Nya apa yang menurut Dia baik. (Anonim)

**SURVEI KEMAMPUAN DASAR GERAK ATLETIK SISWA KELAS V SD NEGERI 1
PAGERGUNUNG KECAMATAN BULU KABUPATEN TEMANGGUNG TAHUN
AJARAN 2016/2017**

Oleh

Maria Della Strada Dea Aveanti 13604221043

ABSTRAK

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung yang berjumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *kids athletics* yang terdiri dari lari gawang, loncat katak, lempar turbo dan formula 1. Reliabilitas dicari dengan metode belah dua pada program *SPSS statistic 16.0* dengan hasil koefisien reliabilitas lari gawang = 0,953, loncat katak = 0,992, lempar turbo = 0,999, formula 1 = 1,000. Validitas tes ini menggunakan *expert judgement*. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan tes. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung secara keseluruhan diketahui sebanyak 2 siswa (8,33%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori sangat baik, sebanyak 4 siswa (16,67%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori baik, sebanyak 10 siswa (41,67%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori sedang, sebanyak 7 siswa (29,17%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori kurang, dan sebanyak 1 siswa (4,17%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori sangat kurang.

Kata kunci : Dasar Gerak Atletik Siswa Kelas V SD

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan YME karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis percaya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY yang telah memberikan kepercayaan dan kemudahan dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd, Ketua Prodi PGSD Penjas FIK UNY yang telah berkenan memberikan ijin penelitian
5. Drs. Dapan, M.Kes selaku Pembimbing Skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi.
6. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah banyak memberikan bimbingan secara tulus selama menjalani kuliah di Program Studi S1 PGSD Penjas.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bantuan dan saran kepada peneliti.
8. Ignasius Triyanto, S.Pd. selaku Kepala Sekolah yang telah memberikan ijin penelitian di SD Negeri 1 Pagergunung.

9. Teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas khususnya kelas B angkatan tahun 2013.

10. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam peningkatan mutu pendidikan di Indonesia pada umumnya dan bermanfaat bagi para pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, Mei 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Hakikat Kemampuan Gerak Dasa.....	8

B. Konsep Gerak Dasar.....	9
C. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar..	26
D. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	29
E. Penelitian yang Relevan	32
F. Kerangka Berpikir.....	35
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Subjek Penelitian	37
C. Instrumen Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan	56
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Implikasi Penelitian	60
C. Keterbatasan Penelitian	61
D. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Pengkategorian Kemampuan Gerak Dasar pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung.....	46
Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung	48
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung.....	49
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Motorik Lari Gawang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung.....	50
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Motorik Loncat Katak Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung	52
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Motorik Lempar Turbo Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung.....	53
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Motorik Formula 1 Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari Gawang	40
Gambar 2. Loncat Katak.....	42
Gambar 3. Lempar Turbo	43
Gambar 4. Formula 1	45
Gambar 5. Diagram Hasil Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung.....	50
Gambar 6. Diagram Hasil Kemampuan Motorik Lari Gawang Siswa Kelas 1 Pagergunung.....	51
Gambar 7. Diagram Hasil Kemampuan Motorik Loncat Katak Siswa Kelas Negeri 1 Pagergunung.....	53
Gambar 8. Diagram Hasil Kemampuan Motorik Lempar Turbo Siswa Kelas Negeri 1 Pagergunung.....	54
Gambar 9. Diagram Hasil Kemampuan Motorik Formula 1 Siswa Kelas V Pagergunung.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.Surat Pengantar Validasi.....	66
Lampiran 2.Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	67
Lampiran 3.Surat Permohonan Izin Penelitian.....	68
Lampiran 4.Surat Ijin SD Negeri 1 Pagergunung.....	69
Lampiran 5.Petunjuk Pelaksanaan <i>Kids athletics</i>	70
Lampiran 6.Data Hasil Penelitian.....	79
Lampiran 7. Distribusi Frekuensi Sebelum <i>T-Score</i>	80
Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Sesudah <i>T-Score</i>	85
Lampiran 9. Reliabilitas Tes.....	91
Lampiran 10.Dokumentasi Penelitian.....	95

BAB IPENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak usia sekolah dasar merupakan masa yang sangat menentukan dalam pembentukan kepribadian, dimana pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak memegang peran penting dalam pembentukan individu yang berkualitas dikemudian hari. Hal ini sejalan dengan pendidikan jasmani di sekolah dasar yang mempunyai tujuan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, emosional dan sosial anak yang selaras dengan bentuk dan perkembangan kemampuan gerak dasar, serta menanamkan nilai sikap dan membiasakan hidup sehat.

Mengingat pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak khususnya pada anak usia sekolah dasar maka perlu disadari oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar dimana guru pendidikan jasmani harus mampu menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar, serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan yang diharapkan.

Program pengajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar hendaknya dapat menciptakan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar yang meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan jasmani anak. Guru pendidikan jasmani boleh memilih atau mengganti kegiatan pendidikan jasmani dengan cara memperbaiki keterampilan dasar yang efisien sesuai dengan usia perkembangan gerakanya.

Keterampilan gerak dasar yang baik akan meningkatkan fungsi organ tubuh dalam melakukan tugas gerak. Apabila fungsi organ menjadi baik berarti anak mengalami perkembangan dengan demikian dapat dikatakan bahwa bila anak sering bermain, maka gerak dasar anak akan berkembang dan akan diikuti dengan perkembangan kemampuan gerak dasar. Gerak dasar yang sering dilakukan dalam olahraga, meliputi jalan, lari, lempar dan lompat. Semakin banyak keterampilan gerak yang dimiliki pada usia anak-anak sangat mempengaruhi pola-pola gerak yang kompleks.

Sejalan dengan hal tersebut di atas maka pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan bagian dari pendidikan pada umumnya, pendidikan jasmani membentuk atau membangun manusia seutuhnya baik lahir maupun batin, baik jasmani maupun rohani. Aspek lahir atau jasmani meliputi pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, kesehatan, dan rehabilitasi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik akan lebih cepat melalui pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani akan membentuk siswa mempunyai gaya hidup berolahraga sehingga menjadi perilaku hidup sehat, sedangkan rehabilitasi dalam hal ini maksudnya perbaikan sikap tubuh misalnya: sikap jalan dan lari yang kurang baik, sikap duduk yang salah dan lain-lain. Hal ini dalam pendidikan jasmani dapat dibenahi sebelum menjadi sikap yang permanen. Aspek batin atau rohani yang dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani meliputi kejujuran, disiplin, percaya diri, dan menghilangkan

egoisme. Aspek batin atau rohani ini terbentuk melalui aktivitas pendidikan jasmani yang sifatnya permainan dan bukan permainan.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar saat ini menggunakan kurikulum tahun 2006, didalamnya berisi materi yang harus dikuasai oleh anak yang terangkum dalam Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar (SK dan KD). Salah satu standar kompetensi yang tercantum dalam Standar Isi tersebut adalah mempraktikkan gerak dasar dalam permainan sederhana atau aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung didalamnya. Standar Kompetensi dikembangkan menjadi kegiatan yang lebih rinci dengan menjabarkan terlebih dahulu menjadi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). RPP menjadi panduan guru pendidikan jasmani dalam pengembangan kegiatan pembelajaran dan di dalamnya memuat macam model aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Kemampuan gerak dasar jalan diperlukan bagi siswa antara lain adalah untuk memperbaiki sikap jalan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan keterampilan jalan, dan meningkatkan kekuatan. Kemampuan gerak dasar lari bagi siswa sangat diperlukan untuk memperbaiki sikap lari, meningkatkan keterampilan lari, meningkatkan kelincahan, meningkatkan kelincahan, meningkatkan daya tahan, serta meningkatkan kekuatan. Kemampuan gerak dasar loncat dan lompat diperlukan bagi siswa antara lain adalah untuk meningkatkan kekuatan, meningkatkan daya tahan, meningkatkan kelincahan, meningkatkan kecepatan, serta meningkatkan

ketangkasan. Kemampuan gerak dasar lempar juga memiliki arti penting bagi siswa karena dapat meningkatkan kekuatan, meningkatkan kecepatan, meningkatkan daya tahan, meningkatkan keterampilan, dan meningkatkan kelincahan. Setelah terpenuhinya aspek-aspek fisik sesuai dengan pentingnya gerak dasar jalan, lari, loncat, lompat, dan lempar bagi siswa seperti tersebut di atas maka pada akhirnya siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani dan mental yang baik untuk menunjang terlaksananya pembinaan pada cabang olah raga tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung pada tanggal 21 November 2016 terhadap pembelajaran atletik antara lain: kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran gerak dasar atletik yaitu jalan, lari, lempar dan lompat, yang disebabkan metode pengajaran yang diberikan oleh guru monoton, kurang kreatif menyebabkan siswa menjadi kurang aktif atau kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar atletik sehingga berpengaruh terhadap tingkat kemampuan gerak dasar atletik, padahal kemampuan gerak dasar jalan, lari, lempar dan lompat sangat diperlukan bagi siswa. Tindakan yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut adalah berupaya menggunakan berbagai metode pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan sehingga memotivasi siswa menjadi aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar atletik.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mencoba meneliti mengenai “ kemampuan dasar gerak siswa kelas V SD Negeri 1

Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung tahun ajaran 20016/2017 ”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Perlunya kemampuan gerak dasar jalan, lari, lempar dan lompat bagi siswa.
2. Kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran atletik kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.
3. Kurangnya kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.
4. Belum diketahui kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar tidak meluasnya pembahasan, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya pada kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung. Kemampuan dasar gerak yang dituju adalah jalan, lari, lompat dan lempar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka muncul masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut : “Seberapa tinggi kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat :

1. Secara Teoritis

- a) Bagi sekolah, mendapatkan teori baru dan sebagai salah satu alternatif untuk mengetahui cara melakukan dasar gerak atletik yang baik dan benar.
- b) Bagi guru, memberikan wahana kajian tentang pembelajaran dasar gerak atletik.
- c) Bagi siswa, mendapatkan wahana kajian tentang pembelajaran dasar gerak atletik

2. Secara Praktis

- a) Bagi sekolah, menjadi salah satu bahan evaluasi dalam pembelajaran dasar gerak atletik.

- b) Bagi guru, memberi gambaran tentang tingkat pengetahuan siswa terhadap pelajaran dasar gerak atletik.
- c) Bagi siswa, menambah wawasan dan pengetahuan tentang pembelajaran atletik.
- d) Bagi peneliti, membantu peneliti memperoleh pengetahuan yang baru dan inovatif.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Kemampuan Gerak Dasar

Gerak dasar merupakan keterampilan yang melibatkan otak besar, kekuatan otot yang melibatkan lengan dan kaki yang digunakan untuk mencapai sebuah latihan atau tujuan gerakan, seperti melempar sebuah bola, melompat, atau meloncat melewati gerakan air, atau menjaga keseimbangan. Gerak dasar dikenal juga dikenal juga sebagai motorik dasar. Motorik halus gerakan yang hanya melibatkan otot kecil pada tangan, seperti menulis. Gerak dasar merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup. Dengan demikian, jika kompetensi gerak dasar anak tidak dikembangkan, mereka tidak berhasil menggunakan berbagai keterampilan olahraga dan permainan pada usia kanak-kanak dan remaja mereka. Selanjutnya, hal inilah yang menjadikan banyak anak-anak dan remaja tidak memilih dan berminat untuk ikut serta dan berpartisipasi pada berbagai macam kegiatan yang membutuhkan keterampilan fisik dalam permainan dan olahraga.

Menurut Syahril Bakhtiar (2015: 8) Gerak dasar merupakan kemampuan dasar yang sangat penting bagi pola gerak yang lebih kompleks. Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Arti yang sederhana dapat ditafsirkan

bahwa motor ability (gerak dasar) adalah kemampuan yang umum seseorang untuk bergerak. Secara lebih spesifik mengenai pengertian motor ability adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan bermacam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga (Nurhasan, 2004: 6.3)

B. Konsep Gerak Dasar

Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000 : 73) ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestetik) dan memperkaya kemampuan gerak.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu ; kemampuan lokomotor, kemampuan non lokomotor, dan kemampuan manipulatif. Sedangkan menurut Sukintaka (2001: 19) gerak dasar dibagi tiga bentuk gerakan yaitu ; lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar ada tiga jenis yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Kemampuan gerak merupakan keterampilan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani. Dengan kata lain kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak, karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari. Berikut adalah penjelasan mengenai macam- macam gerak dasar :

1. Gerak Lokomotor

Keterampilan lokomotor merupakan gerakan yang sangat penting bagi transportasi manusia. Keterampilan ini diidentifikasi sebagai keterampilan yang menggerakkan individu dalam satu ruang atau tempat ke ruang ataupun tempat yang lainnya. Perkembangan keterampilan lokomotor umumnya sebagai hasil dari tingkat kematangan tertentu. Latihan dan pengalaman merupakan hal penting untuk mencapai kemampuan yang matang (Samsudin, 2008: 75).

Sumantri (2005: 130) menjelaskan bahwa lokomotor terdiri dari jalan, lari, mendaki, lompat, meluncur, *skipping*, dan sebagainya. Sejalan dengan Bambang Sujiono, dkk (2005: 5.3) yang menjelaskan gerak lokomotor itu seperti jalan, lari, lompat dan loncat. Gerak lokomotor atau sering disebut juga *traveling*, diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, dan lompat. Ketiga keterampilan ini dianggap sebagai keterampilan paling dasar lokomotor, karena merupakan keterampilan yang berkembang bersama perkembangan dan lebih bersifat fungsional. Ketiga keterampilan dasar ini harus dikembangkan secara optimal agar anak siap untuk melakukan keterampilan yang lebih kompleks.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gerak lokomotor adalah aktivitas pokok perpindahan posisi seseorang untuk beralih dari satu tempat ke tempat lain seperti jalan, lari,

dan loncat. Gerak lokomotor bagi anak akan membantu anak untuk menjelajah lingkungannya secara optimal.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam gerak lokomotor yang dikuasai anak diantaranya adalah berjalan, berlari, melompat dan meloncat.

a. Berjalan

Berjalan merupakan keterampilan dasar. Menurut Bambang Sujiono, dkk (2010: 4) berjalan dapat diartikan sebagai perpindahan berat badan dari satu kaki ke kaki yang lain dengan salah satu kaki tetap kontak dengan tempat bertumpunya sepanjang kegiatan itu berlangsung. Masing-masing tungkai akan bergerak bergantian antara fase bertumpu dan fase mengayun. Tumit akan menyentuh lantai terlebih dahulu pada saat tungkai ke belakang mendorong, perpindahan berat badan ke tungkai depan. Badan dicondongkan ke depan setelah kaki depan menyentuh lantai.

Perkembangan kemampuan gerak berjalan berhubungan dengan peningkatan kekuatan kaki, keseimbangan, dan koordinasi bagian-bagian tubuh yang mendukung berat badan tubuh, keseimbangan diperlukan untuk menjaga keseimbangan pada saat memindahkan titik berat badan ke kaki depan yang melangkah, koordinasi antara kaki dengan anggota tubuh bagian atas terutama tangan sangat diperlukan. Perkembangan yang baik dalam hal kekuatan kaki, keseimbangan dan koordinasi antara kaki dengan

tubuh bagian atas menunjang kemampuan anak melakukan berbagai variasi gerakan berjalan (Endang Rini Sukamti, 2007: 24-25).

Berjalan merupakan kegiatan yang paling banyak digunakan maupun sebagai keterampilan dasar setiap individu. Digunakan secara terpisah atau hanya berjalan saja atau dengan mengkombinasikan dengan gerakan lain dan membentuk beberapa keterampilan yang lebih kompleks. Berjalan merupakan kegiatan dasar gerakan dasar lokomotor.

b. Berlari

Bambang Sujiono, dkk (2005: 4.11) berlari merupakan kelanjutan gerak dari berjalan dan memiliki ciri khusus pada fase melayang di udara (tidak bertumpu) dari salah satu kaki. Pada saat tanpa tumpuan, gerakan akan menjadi kurang seimbang dibandingkan dengan berjalan maka pada berlari sangat diperlukan upaya kontrol tubuh yang besar.

Gerakan berlari merupakan perkembangan dari gerakan dasar yaitu gerakan berjalan, gerakan dasar anggota tubuh berlari hampir sama dengan gerakan berjalan, namun langkah irama lari lebih cepat. Untuk melakukan gerakan berlari diperlukan peningkatan kekuatan kaki dan koordinasi yang lebih baik antara otot-otot penggerak dengan otot yang berlawanan pada saat kaki melangkah (Sumantri, 2005: 75).

c. Lompat

Bambang Sujiono, dkk (2005: 5.25) lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Gerakan ini adalah gerakan dasar yang bertujuan memperkuat kaki anak.

d. Meloncat

Istilah loncat dalam pembicaraan sehari-hari sering kali disamakan dengan istilah lompat, padahal sebenarnya dua istilah tersebut memiliki arti yang sangat berbeda. Lompat untuk menyebutkan aktivitas dengan menggunakan tumpuan satu kaki, sedangkan loncat adalah aktivitas yang menggunakan dua kaki sebagai tumpuannya (Margono, 2002: 34). Tumpuan kaki saat mendarat itulah yang membedakan antara gerakan melompat dengan meloncat. Berbeda dengan Samsudin (2008: 79) bahwa meloncat terdiri dari gerakan mengarahkan dan menahan badan di udara sesaat dengan beberapa ciri dasar satu atau dua kaki menolak dengan dua kaki mendarat, dua kaki menolak dan mendarat satu kaki. Meloncat umumnya dilakukan dengan tujuan untuk mencapai ketinggian atau jarak. Untuk kedua tujuan di atas, pinggul, lutut, dan pergelangan kaki harus dibengkokkan untuk memperoleh gaya lebih besar. Oleh sebab itu, meloncat harus dimulai dari posisi seperti jongkok.

Menurut Samsudin (2008: 80) meloncat untuk mencapai jarak tertentu yaitu jarak yang jauh, badan harus sedikit dicondongkan ke depan yang diimbangi dengan ayunan kedua lengan ke belakang dan kekuatan penuh diayunkan ke depan. Sudut lompatan harus berkisar 45 derajat. Saat akan mendarat harus dimulai dengan tumit dan selanjutnya titik berat badan dipindahkan ke depan agar tetap seimbang dan tidak jatuh. Gerakan meloncat yang awal dikuasai adalah dengan cara menumpu dengan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki yang lainnya. Gerakan selanjutnya adalah menumpu dengan dua kaki bersama-sama. Gerakan meloncat dengan tumpuan dua kaki dan mendarat dengan kedua kaki baru dikuasai anak pada perkembangan yang lebih lanjut (Sumantri, 2005: 82). Mendarat menggunakan kedua kaki memang membutuhkan kekuatan dan keseimbangan yang lebih besar sehingga gerakan meloncat dengan tumpuan dua kaki ini biasanya dikuasai anak setelah anak mampu menumpu dengan salah satu kakinya.

Berdasarkan beberapa uraian di atas berarti meloncat adalah gerakan yang mengarahkan maupun menahan badan di udara sesaat dan menggunakan dua kaki sebagai tumpuannya. Gerakan ini lebih bertujuan untuk mencapai jarak tertentu. Keseimbangan tubuh perlu diperhatikan agar posisi anak stabil dan tidak jatuh.

Pola perkembangan gerak meloncat berupa modifikasi atau penyesuaian dalam beberapa gerakan dan intensitas kemampuan

fisik yang diperlukan untuk mendukung gerakan. Gerakan meloncat memerlukan waktu yang lebih lama pada saat lepas di lantai atau posisi berada di udara dibanding pada gerak lari. Gerakan meloncat memerlukan kekuatan kaki yang lebih besar dan unsur keseimbangan tubuh yang baik agar saat melayang serta memindahkan berat badan ke posisi yang enak untuk mendarat dapat seimbang pula (Endang Rini Sukamti, 2007: 27).

Dengan melakukan kegiatan lokomotor diharapkan anak dapat melakukan aktivitas yang melibatkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Menurut Agus Mahendra (2007: 48) ada beberapa manfaat gerak lokomotor bagi anak, yaitu: (a) Melatih atau memperbanyak pengalaman anak, (b) Dapat membantu anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan dari otot-otot yang digunakan. (c) Anak secara tidak langsung diperkaya perbendaharaan gerakannya, sehingga memiliki khasanah gerak dasar yang juga semakin kaya. Ketika hal tersebut dieksplorasi oleh guru dan anak, maka secara langsung atau tidak langsung, hal itupun berpengaruh kepada struktur kognitif anak yang semakin banyak menerima rangsang berupa gerak, sehingga semakin memperkaya jalinan tautan natarsinaps di dalam otak anak. Bambang Sujiono, dkk (2010: 4) menyatakan bahwa manfaat gerak lokomotor dapat meningkatkan perkembangan koordinasi yang melibatkan otot-otot

besar, pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina dan dapat memberikan rasa gembira pada anak.

Pendapat yang senada, Sumantri (2005: 72) bahwa gerak lokomotor mempunyai manfaat untuk meningkatkan jaringan otot sehingga memungkinkan anak lebih mampu menjelajahi ruang yang lebih luas dan menjangkau objek-objek yang berada di sekitarnya.

Pada penelitian ini, diharapkan dengan kegiatan lokomotor, anak mempunyai kesiapan fisik yang baik untuk melakukan aktivitas sehari-hari, baik untuk kegiatan yang sederhana maupun yang lebih kompleks. Selain itu anak juga dapat mengeksplorasi lingkungan sekitar secara optimal dan lebih mandiri.

2. Gerakan Nonlokomotor

Bambang Sujiono, dkk (2005: 4.35) keterampilan gerak yang bersifat nonlokomotor dapat diartikan sebagai keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya. Kemampuan untuk melakukan semua keterampilan akan bersamaan dengan penguasaan keterampilan yang bersifat lokomotor. Gerakan stabilisasi (nonlokomotor) termasuk di dalamnya, seperti *Dodging, Twisting and Turning, Swinging and Swaying, Pushing and Pulling*.

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk

dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

Gerakan non lokomotor adalah aktivitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak pindah tempat. Bentuk-bentuk gerak nonlokomotor, yaitu menghindar, meregangkan otot, memutar dan berputar, mengayunkan kaki, bergantung, menarik, dan yang terakhir adalah mendorong.

a. Latihan Menghindar

Latihan menghindar sangat berguna dalam berbagai permainan maupun olahraga. Menghindar dapat berupa menghindari benda maupun kawan atau lawan bermain.

b. Latihan Peregangan

Latihan peregangan adalah latihan mengulur otot tubuh, dengan jalan melakukan fleksi atau ekstensi atau dengan cara yang lain. Prinsip dasar yang harus dipegang adalah cara mengulur dimulai dengan uluran yang paling ringan kemudian makin lama-makin berat sampai hitungan delapan.

Menurut Bambang Sujiono, dkk (2005: 4.35) *stretching* dapat diartikan sebagai penguluran otot atau sekelompok otot, pelurusan sendi atau persendian tubuh dengan tujuan membuat badan memanjang. Gerakan penguluran umumnya selain untuk

meningkatkan kelentukan atau keluasaan gerak sendi yang harus dilakukan secara terkontrol.

c. Memutar (meliuk) dan Berputar

Anak-anak perlu diajarkan bagaimana meliukkan tubuh kurang dari 180-200 derajat dan memutar tubuh 360 derajat. Gerakan ini berguna untuk meningkatkan keseimbangan statis atau kesadaran vestibular.

d. Bergantung

Bergantung adalah aktivitas menahan berat badan dengan jalan tangan memegang palang atau tali.

e. Menarik dan Mendorong

Menarik adalah gerakan menggunakan tenaga terhadap obyek atau orang lain agar obyek atau orang yang jaraknya jauh si penarik menjadi dekat dengan tubuh penarik.

Bambang Sujiono, dkk (2005: 4.52) *Pulling* atau tarikan, ini merupakan pengerahan tenaga yang mengakibatkan objek atau orang bergerak mendekati badan. Apabila badan bergerak maka akan mengakibatkan badan mengikuti objek otot akan berkontraksi secara isotonik. Bagaimanapun juga, apabila badan tetap bertahan diam karena berat objek itu sendiri maka gerakan menarik akan memacu kontraksi isometrik pada otot atau kelompok otot. Untuk gerakan mendorong dan menarik, titik berat badan harus rendah dan daerah

tumpuan harus diperbesar. *Pushing* atau mendorong adalah usaha pengerahan gaya atau kekuatan dalam melawan suatu objek atau orang, apakah mendorong untuk menyingkirkan objek dari badan atau mendorong badan menjauhi objek.

3. Gerak Manipulatif.

Gerak manipulatif dilukiskan sebagai gerakan yang mempermainkan objek tertentu sebagai medianya, atau keterampilan yang melibatkan kemampuan seseorang dalam menggunakan bagian-bagian tubuhnya untuk memanipulasi benda. Menurut Kogan (Sumantri, 2005: 99-100) keterampilan ini perlu melibatkan koordinasi mata dan tangan, misalnya menangkap, melempar, dan memukul. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang, memantul, menggelinding), gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan kepada anak (Sumantri, 2005: 99-100).

Gerakan-gerakan dasar dikategorikan sebagai gerakan-gerakan manipulasi adalah gerakan yang melibatkan pemberian gaya kepada objek-objek dan atau penerimaan gaya dari objek-objek itu (Samsudin, 2008: 103). Keterampilan manipulatif melibatkan tindakan mengontrol suatu objek khususnya dengan tangan dan kaki. Manipulasi motorik kasar melibatkan hubungan seorang individu dengan objek-objek dicirikan oleh pemberian gaya kepada objek-objek dan penerimaan gaya dari objek-objek itu.

Keterampilan manipulatif memiliki dua klasifikasi yakni keterampilan manipulatif *receptive* dan *propulsive*. Keterampilan *receptive* adalah keterampilan menerima sesuatu seperti menangkap, sedangkan keterampilan *propulsive* ditandai dengan penerapan gaya atau pengerahan gaya atau kekuatan terhadap suatu objek seperti melempar, memukul, menangkap, menahan, memantul, menendang (Samsudin, 2008: 103). Macam-macam gerak manipulatif antara lain:

a. Melempar

Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang kompleks dimana salah satu atau kedua tangan digunakan untuk melepaskan benda menjauhi badannya ke udara. Menurut (Endang Rini Sukamti, 2007: 31) gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan, dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan, misalnya antara ayunan dengan lengan gerakan jari-jari yang harus melepaskan benda yang dipegang pada saat yang tepat. Agar dapat melakukannya dengan baik perlu juga koordinasi gerak yang baik dengan gerakan bahu, togok, dan kaki. Melempar tergantung dari beberapa faktor (ukuran tubuh anak, ukuran benda), lemparan dapat dilakukan di bawah tangan, di atas kepala, melampaui kepala, di atas lengan, atau di samping (Samsudin, 2008: 106).

Melempar dapat dilakukan dengan dua tangan dari atas kepala yang digunakan untuk melempar bola besar. Pola melempar

yang sudah matang, merupakan keterampilan yang rumit dan memerlukan koordinasi anggota badan. Dalam perkembangannya, anak-anak telah menunjukkan berbagai macam pola melempar. Pada usia 4 sampai 8 tahun anak sudah dapat melemparkan bola dalam dua tingkat keterampilan, yaitu dasar dan matang (Bambang Sujiono, 2005: 4.34).

Karakteristik melempar tingkat dasar meliputi: lemparan menggunakan dua tangan di bawah maupun di atas lengan. Gerakan maju pada saat melempar akan bersamaan dengan badan membungkuk ke depan sebagai akibat pemindahan berat badan pada saat melangkah yang dilakukan pada sisi tungkai yang sama dengan tangan yang melempar. Gerakan lanjutannya adalah ke depan dan ke belakang (Bambang Sujiono, 2005: 4.34).

Karakteristik melempar tingkat matang meliputi: kedua kaki sedikit terbuka dengan kaki kiri dilangkahkan ke depan (bila tangan kanan yang melempar), badan akan berputar ke sisi lempar dan berat badan dipindahkan ke kaki belakang, sudah ada putaran badan yang lebih nyata melalui pinggul, punggung dan bahu, perpindahan berat badan dengan melangkahkan kaki ke depan sebelum bola dilepaskan, ada pelurusan siku sebelum bola dilepaskan dan gerakan badan terus berlanjut ke depan (Bambang Sujiono, 2005: 4.35).

b. Menangkap

Menurut Samsudin (2008: 108-109) menangkap merupakan gerak dasar manipulatif yang melibatkan penghentian momentum suatu benda dan mengendalikannya dengan kedua tangannya. Karakteristik gerakan menangkap adalah dengan cara menempatkan tangan pada posisi yang efektif saat menerima bola yang melayang dipegang dengan kedua tangan.

Bola datang dapat dari arah yang berbeda-beda, dengan kekuatan yang bermacam-macam, mungkin bola yang mengarah kepada anak datang dari kiri, kanan, atas-depan, atas-kiri, atas-kanan, bawah dengan kekuatan keras, sedang, melemah, keras berputar, sehingga menangkap perlu adanya pengenalan agar nantinya anak benar-benar memiliki keterampilan menangkap bola dengan baik.

c. Memantul

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 32) gerakan memantul bola dapat terbentuk apabila anak memperoleh kesempatan bermain dengan bola. Gerakan ini mula-mula terbentuk dari gerakan menjatuhkan bola yang dipegang dan bola itu memantul ke atas, dan anak akan berusaha menangkapnya. Kemampuan memantul-mantulkan bola berulang kali tanpa menangkap berkembang sejalan dengan kemampuan mengontrol kekuatan dan arah tegaknya bola.

Penguasaan bola dengan memantul-mantulkan menggunakan satu tangan berkembang lebih awal dibanding menggunakan dua tangan, dua tangan lebih sukar dibandingkan menggunakan satu tangan karena membutuhkan koordinasi dan sinkronisasi antara tangan kanan dan tangan kiri. Besarnya bola yang digunakan lebih berpengaruh pada penguasaan gerak, anak kecil lebih mudah memantulkan bola yang agak kecil daripada menggunakan bola yang besar (Endang Rini Sukamti, 2007: 33).

d. Menggelinding

Mengelinding adalah gerakan yang menerapkan gaya terhadap suatu benda dan benda dimaksud harus tetap menyentuh landasannya. Gerakan menggelinding merupakan gerakan manipulatif yang paling mendasar yang dapat dilakukan oleh anak untuk mengontrol kecepatan dan arah suatu benda (Samsudin, 2008: 103). Menggelindingkan meliputi pengerahan gaya atau tenaga terhadap suatu objek mempertahankan kontaknya dengan permukaan tempat benda tersebut bergerak. Badannya akan menempatkan diri dalam posisi duduk atau berdiri. Apabila berdiri, lutut, dan pinggulnya akan membengkok, kepala ditengadahkan, dan badannya dicondongkan ke depan. Dengan demikian kedua tangannya maupun bola akan sangat dekat dengan lantai sewaktu mengayun (Bambang Sujiono, 2005: 4.31).

Manfaat Keterampilan Gerak Dasar Menurut Syahril Bakhtiar (2015: 16-17) gerak dasar bermanfaat untuk berbagai aspek berikut ini:

1. Manfaat Perkembangan Gerak Untuk Kesehatan Anak

Perkembangan gerak memberikan beberapa manfaat untuk kesehatan anak, antara lain: meningkatkan pertumbuhan otot, memperkuat tulang, mempertahankan tekanan darah sehat, meningkatkan kinerja jantung dan paru-paru, meningkatkan postur tubuh, meningkatkan kebiasaan tidur yang baik, meningkatkan kebugaran dan tenaga, mempertahankan berat badan yang ideal pada anak, dan mengenalkan pola hidup sehat.

2. Manfaat Perkembangan Gerak Pada Perkembangan Motorik Anak

Perkembangan gerak memberikan beberapa manfaat pada perkembangan motorik anak, antara lain: meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi tubuh, meningkatkan kinerja visual, meningkatkan kesadaran tubuh, dan mengembangkan gerakan yang lebih kompleks seperti berlari, melompat, melempar dan lain-lain.

3. Manfaat Perkembangan Gerak Pada Perkembangan Kognitif Anak

Perkembangan gerak memberikan beberapa manfaat pada perkembangan kognitif anak, antara lain: meningkatkan koneksi otak, merangsang pembelajaran, mengembangkan kemampuan berbicara dan

berbahasa, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, meningkatkan kreativitas dan kemampuan mengatasi permasalahan, meningkatkan pemikiran abstrak, serta mampu mengemukakan Ide.

4. Manfaat Perkembangan Gerak Pada Kemampuan Sosial Anak

Perkembangan gerak memberikan beberapa manfaat pada kemampuan sosial anak, antara lain: mendorong untuk bekerjasama, mendorong untuk berinteraksi sosial secara positif, mendorong jalinan persahabatan, dan meningkatkan pembelajaran tentang konsekuensi dari tingkah laku.

5. Manfaat Perkembangan Gerak Pada Perkembangan Emosional Anak

Perkembangan gerak memberikan beberapa manfaat pada perkembangan emosional anak, antara lain: membangun kepercayaan diri, meningkatkan rasa keberhasilan, mengatasi rasa cemas dan depresi, meningkatkan kemampuan mengatasi tekanan, meningkatkan ilmu disiplin dan kontrol diri, mengurangi kebiasaan agresif, dan mampu mengemukakan perasaan dengan baik.

Fakta menunjukkan bahwa penguasaan gerak dasar sangat dibutuhkan oleh manusia, dan masa untuk mempelajarinya adalah pada masa anak-anak. Menurut Gallahue, Ozmun, dan Goodway (2011) gerak berkembang menurut aturan dari yang tidak efisien ke yang lebih efisien. Berkisar 3-5 level perkembangan. Permasalahannya adalah bagaimana) semua cara mengembangkan gerak anak dan apakah banyak bergerak

saja sudah cukup bagi anak untuk mendapatkan keterampilan gerak dasar.

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Gerak Dasar

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Gerak Dasar
Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak dasar seseorang menurut Corbin (1987: 198), yang dikutip oleh Pamuji Sukoco (2004: 6) terdapat 2 faktor yaitu :

- a. Faktor Biologis Faktor biologis yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah :
 - 1) Faktor ukuran tubuh pada saat lahir.
 - 2) Faktor keturunan (genetika).
 - 3) Faktor jenis kelamin.
 - 4) Dasar kedewasaan.
- b. Faktor Lingkungan Faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak dasar diantaranya adalah :
 - 1) Faktor budaya (bahasa, seni, ekonomi, politik, pandangan hidup dan keagamaan).
 - 2) Faktor keadaan alam.
 - 3) Faktor kebiasaan keluarga.

- 4) Faktor kesukaan.
- 5) Faktor social atau masyarakat (keluarga, kelompok bermain, organisasi).

Diantara beberapa faktor di atas dalam buku yang ditulis oleh Endang Rini Sukamti (2007: 3-5) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan gerak dasar seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pascalahir akan mempercepat perkembangan motorik.

- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau dibawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

B. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Sumadi Suryobroto (2004 : 27) menyatakan bahwa masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak – kanak akhir yang berlangsung dari usia 6 – 11 atau 12 tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya masuk sekolah dasar dan dimulailah sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap – sikap dan tingkah lakunya. Para pendidik mengenal ini sebagai masa sekolah, karena pada masa inilah anak – anak pertama kalinya mendapatkan pendidikan formal. Akhir usia kanak – kanak sukar ditentukan, oleh karena ada sebagian dari anak – anak yang cepat menjadi remaja dan sebagian yang lain lebih lambat. Periode ini dimulai setelah anak melewati masa dimana proses sosialisasi telah dapat berlangsung lebih efektif dan menjadi matang untuk memasuki usia sekolah. Perkembangan yang terjadi pada periode ini adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan mental intelektual atau kognitif

Sejalan dengan meluasnya dunia anak ketika masuk sekolah, minat dan pengalamannya bertambah, sehingga ia lebih dapat memahami orang – orang, objek – objek, dan situasi disekitarnya.

b. Perkembangan emosi atau psikis

Emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkah laku individu termasuk pula perilaku belajar. Emosi yang positif seperti perasaan senang, bergairah, bersemangat, atau rasa ingin tahu akan mempengaruhi individu untuk konsentrasi belajar. Sebaliknya jika emosi negatif seperti perasaan tidak senang, kecewa,

tidak bergairah, maka proses belajar akan mengalami hambatan dalam arti individu tidak dapat memusatkan perhatiannya untuk belajar.

c. Perkembangan fisik dan motorik

Secara umum perkembangan fisik sejalan dengan perkembangan mental. Terutama pada tahun – tahun pertama, gizi dan kesehatan mempunyai dampak yang besar terhadap perkembangan kesehatan. Perbedaan antar jenis kelamin dalam perubahan fisik menjadi lebih nyata pada masa ini.

Menurut Depdikbud (1994 : 5), karakteristik siswa Sekolah Dasar dibagi menjadi 3 yaitu:

a. Karakteristik fisik:

- 1) Perbaikan koordinasi tubuh dalam melempar, menangkap, memukul, dan melompat.
- 2) Ketahanan bertambah, anak pria suka atau gemar aktivitas yang ada kontak fisik, seperti berkelahi, bergulat dan lain- lain.
- 3) Pertumbuhan terus naik.
- 4) Koordinasi antara mata dan tangan lebih baik.
- 5) Bentuk tubuh yang tidak baik dapat timbul atau terjadi.
- 6) Fisiologis, wanita-wanita satu tahun lebih maju dari pada pria.
- 7) Gigi tetap mulai tampak.
- 8) Perbedaan seksual banyak pengaruhnya.
- 9) Adanya perbedaan individu mulai nyata dan terang.

10) Timbulnya kecelakaan banyak disebabkan mobilitas pada masa kini.

b. Karakteristik sosial dan emosional:

- 1) Mudah terpengaruh, mudah sakit hati karena kritik-kritik.
- 2) Masa ini anak-anak suka membual.
- 3) Suka menggoda dan menyakiti anak lain.
- 4) Tidak banyak menaruh perhatian.
- 5) Suka memperlihatkan, bermain dalam bentuk drama dan berperanan.
- 6) Suka berteman dan senang terhadap teman-teman lain, disamping senang terhadap teman akrab.
- 7) Hasrat atau kemauan besar.
- 8) Hasrat turut serta dalam kelompok. Kadang-kadang mempunyai teman akrab atau khusus. Sering kali terlihat kurang hati-hati, gaduh dan banyak mengemukakan alasan-alasan.
- 9) Menginginkan lebih adanya kebebasan, tetapi tetap dalam lindungan orang dewasa.
- 10) Lebih senang kegiatan kelompok dari pada kegiatan individu.
- 11) Suka berpikir apa yang ia senangi.
- 12) Sering kali memperlihatkan sifat-sifat sosial yang berlawanan, karena bertengkar dengan teman akrabnya.

13) Adanya kecenderungan membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain, ada usaha mengatasi kegagalan dan mengatasi turunnya prestasi.

14) Mulai mengenal kebutuhan dan keinginan teman sebaya dan mengidentifikasikan dirinya untuk tujuan kelompok dan pertanggungjawaban.

15) Mampu menyelesaikan problem-problem sosial yang kecil.

16) Sifat-sifat seksual lebih terlihat.

c. Karakteristik mental:

1) Ruang lingkup perhatian bertambah.

2) Kemampuan berpikir bertambah, karena anak-anak telah memiliki pengalaman.

3) Anak menghayalkan. Senang akan bunyi-bunyian dan gerakan-gerakan berirama.

4) Suka meniru “ideal”nya atau cita-citanya.

5) Minat terhadap bermacam-macam permainan yang terorganisasi bertambah, tetapi belum dapat menangkap secara keseluruhan peraturan-peraturan pertandingan.

6) Sangat berhasrat ingin menjadi dewasa.

7) Senang akan latihan-latihan aktivitas.

8) Khususnya gemar terhadap aktivitas-aktivitas yang berbentuk pertandingan.

D. Penelitian yang relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat penting untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan. Adapun penelitian yang relevan yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yoga Kurniawan (2016) dengan judul “ Survei Keterampilan *Kid's Athletic* pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcegak Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan presentase. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah komponen aktivitas yang ada dalam *kids athletic*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga dengan jumlah sebanyak 48 siswa, yang terdiri dari 24 siswa laki-laki dan 24 siswa perempuan. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, teknik analisis data, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa : keterampilan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak secara keseluruhan diketahui sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori baik sekali, sebanyak 19 siswa (39,58%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori baik, sebanyak 16 siswa (33,33%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori sedang, sebanyak 9 siswa (18,75%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori kurang, dan sebanyak 4 siswa (8,33%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori kurang sekali, keterampilan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga

adalah berada pada kategori baik. Penelitian ini relevan karena sama-sama merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei dalam bentuk tes dan pengukuran, teknik analisis data menggunakan persentase.

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Salma Nurihayati (2014) dengan judul “Kemampuan *Kid's Athletics* pada Siswa Kelas III dan IV SD Negeri 3 Ketandan Klaten”. Metode penelitian ini adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sampel yang diambil menggunakan purpose sampling, dan kriteria; (1) Siswa Kelas III dan IV SD Negeri 3 Ketandan Klaten, (2) berusia 8-11 tahun, (3) tidak ada kecacatan. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan yang memenuhi adalah jumlah 55 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *kid's athletics*, yang terdiri dari *kanga's escape* (*sprint* dan gawang), *frog jump* (loncat katak), *turbo throwing* (lempar turbo) dan formula 1 (lari, rintangan, slalom). Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 siswa atau 3,64 % masuk dalam kategori sangat baik, 17 siswa atau 30,91 % masuk dalam kategori baik, 19 siswa atau 34,55% masuk dalam kategori cukup, 13 siswa atau 23,64 % masuk dalam kategori kurang, dan 4 siswa atau 7,27 % masuk dalam kategori sangat kurang. Penelitian ini relevan karena sama-sama merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei dalam bentuk tes dan pengukuran, teknik analisis data menggunakan persentase.

E. Kerangka Berpikir

Kemampuan gerak dasar jalan diperlukan bagi siswa antara lain adalah untuk memperbaiki sikap jalan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan keterampilan jalan, dan meningkatkan kekuatan. Kemampuan gerak dasar lari bagi siswa sangat diperlukan untuk memperbaiki sikap lari, meningkatkan keterampilan lari, meningkatkan kelincahan, meningkatkan kelincahan, meningkatkan daya tahan, serta meningkatkan kekuatan. Kemampuan gerak dasar loncat dan lompat diperlukan bagi siswa antara lain adalah untuk meningkatkan kekuatan, meningkatkan daya tahan, meningkatkan kelincahan, meningkatkan kecepatan, serta meningkatkan ketangkasan. Kemampuan gerak dasar lempar juga memiliki arti penting bagi siswa karena dapat meningkatkan kekuatan, meningkatkan kecepatan, meningkatkan daya tahan, meningkatkan keterampilan, dan meningkatkan kelincahan.

Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tangkas dan lancar. Bagi anak-anak normal kebanyakan keterampilan dan kematangannya selalu berkaitan dengan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar yang baik akan meningkatkan fungsi organ tubuh dalam melakukan tugas gerak. Apabila fungsi organ menjadi baik berarti anak mengalami perkembangan dengan demikian dapat dikatakan bahwa bila anak sering bermain, maka gerak dasar anak akan berkembang dan akan diikuti dengan perkembangan kemampuan gerak dasar. Gerak dasar

yang sering dilakukan dalam olahraga, meliputi berjalan, lari, lompat, loncat, dan lempar. Semakin banyak keterampilan gerak yang dimiliki usia anak-anak sangat mempengaruhi pola-pola gerak yang kompleks. Jadi penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:16) penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Penelitian deskriptif kuantitatif suatu penelitian yang menggambarkan kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung. Secara operasional, kemampuan dasar gerak atletik dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung dalam

melakukan dasar gerak atletik yang meliputi lari gawang, lompat jauh tanpa awalan (lompat katak), lempar turbo, lari *slalom* (formula 1), yang diukur dengan *kid's athletics*.

C. Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 135) subjek penelitian adalah individu, benda, atau organisme yang dijadikan sumber informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung yang berjumlah 24 siswa, yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah diolah (Suharsini Arikunto, 2010: 149). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *kid's athletics*. Reliabilitas dicari menggunakan metode belah dua pada program *SPSS statistics 16.0* dengan hasil koefisien reliabilitas lari gawang = 0,953, loncat katak = 0,992, lempar turbo = 0,999, formula 1 = 1,000. Validitas tes ini menggunakan *expert judgement*. Macam-macam tes *kid's athletics* meliputi:

- a Lari gawang, untuk mengukur kecepatan lari yang pada lintasan terdapat gawang untuk lari.
- b Lompat jauh dari berdiri, untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot tungkai.

- c Lempar lembing anak, untuk mengukur kekuatan otot lengan.
- d Lari gawang dan slalom, untuk mengukur kecepatan dan kelincahan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 127), tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Petunjuk tes dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes lari gawang

a Diskripsi

Kombinasi lari dan gawang.

b Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari pada lintasan yang terdapat gawang untuk lari.

c Alat dan fasilitas

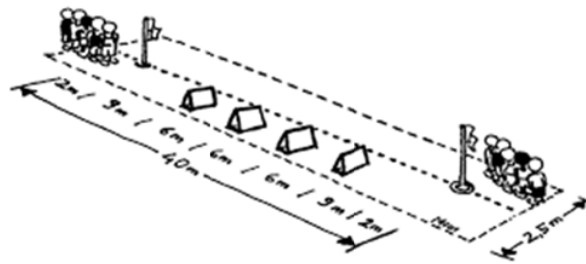
1. Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
2. Bendera *start*
3. Gawang
4. Peluit
5. Tiang pancang
6. *Stopwatch*

7. Serbuk kapur
 8. Alat tulis
- d Petugas tes
1. Pengukur waktu
 2. Pengawas lintasan
 3. Pencatat hasil
- e Cara lari gawang pada *kid's athletics*

Terdapat dua lintasan, peserta berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “ siap”, peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya” peserta berlari secepat mungkin melewati gawang menuju garis *finish*, menempuh jarak 40 meter.

Lari masih bisa diulang apabila pelari mencuri *start*, tidak melewati garis *finish* dan terganggu dengan pelari yang lain. Pengukuran waktu dilakukan dari *start* bendera diangkat sampai melewati garis *finish*.

- f Pencatat hasil
- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 40 meter secepatnya dalam satuan waktu detik.
 - 2) Waktu dicatat dua angka dibelakang koma.



Gambar 1. Lari gawang

(Sumber : IAAF, 2002: 45)

2. Tes lompat jauh dari berdiri (loncat katak)

a Diskripsi

Lompat dengan dua kaki kedepan dari posisi *squat*.

b Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot tungkai.

c Alat dan fasilitas

- 1) Meteran
- 2) Tiang pancang
- 3) Bendera
- 4) Formulir tes dan alat tulis
- 5) Serbuk kapur

d Petugas tes

- 1) Pengukur jarak jauhnya lompatan
- 2) Pencatat hasil

e Cara loncat katak pada *kid's athletics*

Peserta melakukan “loncat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Peserta berdiri di belakang garis start. Dari garis start seorang peserta melakukan “loncat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Petugas memberi tanda bagian tubuh yang terdekat dari garis *start*. Bila peserta jatuh ke belakang maka tandanya adalah pada tangan yang dekat dengan garis *start*. Gerakan ini dilakukan dua kali, dan hasil terbaik yang digunakan.

f Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah jarak yang dicapai oleh peserta pada saat melakukan lompatan sejauh-jauhnya dalam satuan centimeter.



Gambar 2. Lompat jauh dari berdiri (loncat katak)

(Sumber : IAAF, 2002: 45)

3. Tes lempar lembing anak (lempar turbo)

a Diskripsi

Lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing anak.

b Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan

c Alat dan fasilitas

- 1) Meteran
- 2) Lembing anak
- 3) Alat tulis
- 4) Serbuk kapur

d Petugas tes

- 1) Pengukur jarak jauhnya lompatan
- 2) Pencatat hasil

e Cara lempar turbo pada *kid's athletics*

Lempar lembing anak-anak diawali dengan awalan 5 meter, Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar lembing anak ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Setiap peserta melakukan dua lemparan.

Karena keamanan cukup rawan dalam lempar lembing maka hanya petugas yang boleh berada di area pendaratan lemparan. Siswa dilarang untuk melempar lembing kearah berlawanan.

f Pencatat hasil.

Hasil yang dicatat adalah jarak lemparan turbo terjauh yang dilakukan oleh peserta pada saat melakukan lemparan sejauh-jauhnya sebanyak 2 kali dalam satuan centimeter.



Gambar 3. Lempar lembing anak (lempar turbo)

(Sumber : IAAF, 2002: 46)

4. Tes lari gawang dan slalom (formula 1)

a Diskripsi

Kombinasi larigawang dan slalom.

b Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan dan kelincahan.

c Alat dan fasilitas.

1. Lintasan lari.
2. Matras
3. Gawang
4. Tiang pancang
5. *Stopwatch*
6. Peluit
7. Bendera
8. Alat tulis.

- d Petugas tes
 - 1) Pengamat lintasan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
- e Cara formula 1 pada *kid's athletics*

Dari garis start seorang peserta melakukan lari keliling lintasan sekitar 80 meter yang dibagi menjadi area lari gawang, dan slalom. Setiap peserta harus mulai dengan roll depan atau samping di atas matras. Setiap peserta harus melakukan lintasan secara lengkap.

- f Pencatatan hasil
 - 1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk melakukan lari gawang dan slalom (formula 1) secepat-cepatnya dalam satuan waktu detik.
 - 2. Waktu dicatat dua angka dibelakang koma



Gambar 4. Lari gawang dan slalom (formula 1)

(Sumber : IAAF, 2002: 47)

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase. Analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi kemampuandasgerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikannya dalam bentuk histogram.

Hasil kasar yang merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut perlu diganti dengan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah menggunakan T-Score.

1. Rumus T-Score untuk penghitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus T-Score sebagai berikut :

$$T\ Score = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) \times 10 \quad (\text{Data inversi})$$

2. Rumus T-Score penghitungan dengan satuan angka, semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus T-Score sebagai berikut :

$$T\ Score = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) \times 10 \quad (\text{Data reguler})$$

Keterangan:

\bar{X} = Skor yang diperoleh
Mean (rata-rata)

\bar{X} =
SD = Standar Deviasi

Kemudian nilai T-Score dari item tersebut dijumlahkan, sehingga didapat total T-Score. Hasil total T-Score menjadi dasar untuk menentukan

klasifikasi kemampuan gerak dasar. Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data, maka data yang sudah dalam bentuk T-Score kemudian dikonversikan ke dalam kategori kemampuan dasar gerak atletik. Pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Rumus yang digunakan dalam menyusun kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Pengkategorian Kemampuan Dasar Gerak Atletik pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung

No.	Rentang Norma	Kategori
1.	$X \geq \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$	Baik Sekali
2.	$\text{Mean} + 0,5 \leq X < \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3.	$\text{Mean} - 0,5 \leq X < \text{Mean} + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4.	$\text{Mean} - 1,5 \leq X < \text{Mean} + 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5.	$X < \text{Mean} - 1,5$	Kurang Sekali

Keterangan: X = Skor yang diperoleh
Mean = Rerata
SD = Standar Deviasi

Selanjutnya untuk mencari besarnya persentase tiap kategori digunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P = Persentase
F = Frekuensi
N = Jumlah subjek atau peserta

(Anas Sudijono, 2010: 43)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dideskripsikan seperti tabel di bawah ini:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Dasar Gerak Atletik Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung

No.	JK	Data inversi		Data reguler		Data reguler		Data inversi		Total T-score
		Lari gawang		Loncat katak		Lempar turbo		Formula 1		
		Hasil	T-score	Hasil	T-score	Hasil	T-score	Hasil	T-score	
1.	1	4.79	69.39	5.94	58.89	14.10	68,32	25.55	51.26	179.54
2.	2	5.66	51.63	6.14	62.59	12.40	62.12	22.31	56.68	233.02
3.	3	5.23	60.41	6.14	62.59	13.08	64.60	23.61	54.51	242.11
4.	4	5.01	64.89	6.31	65.74	11.46	58.69	22.15	56.99	246.31
5.	5	5.17	61.63	6.25	64.63	8.75	48.80	24.95	52.26	227.32
6.	6	5.27	59.59	6.20	63,70	6.84	41.82	23.89	54.04	155.45
7.	7	5.27	59.59	5.50	50.74	11.94	60.44	25.27	51.72	222.49
8.	8	6.06	32.45	5.39	48.70	8.75	48.80	27.45	48.07	178.02
9.	9	5.51	54.69	5.50	50.74	12.05	60.84	23.89	54.04	220.31
10.	10	6.03	44.08	5.51	50.93	9.02	49.78	25.35	48.41	193.2
11.	11	6.20	40.61	5.39	48.70	5.73	37.77	26.55	49.58	176.66
12.	12	5.91	46.53	5.32	47.40	7.48	44.16	26.67	49.38	187.47
13.	13	5.69	51.02	5.50	50.74	12.12	61.09	37.59	31.09	193.94
14.	14	5.67	51.43	5.60	52.59	10.56	55.40	29.14	45.21	204.63
15.	15	5.95	45.71	5.47	50.18	8.03	46.17	26.45	49.75	191.81
16.	16	5.53	54.29	5.43	49.44	9.45	51.35	26.95	49.75	204.83
17.	17	5.22	60.61	5.08	42.96	8.54	48.03	30.49	42.95	194.55
18.	18	5.90	46.73	5.57	52.04	5.54	37.26	23.45	54.77	190.8
19.	19	6.03	44.08	4.40	30.37	4.42	32.99	32.23	40.07	147.51
20.	20	6.14	41.84	5.09	43.15	8.30	47.15	33.34	38.21	170.35
21.	21	6.03	44.08	4.57	33.52	8.30	47.15	35.09	35.28	160.03
22.	22	6.91	26.12	5.38	48.52	4.57	33.54	26.89	44.1	152.28
23.	23	6.27	39.18	4.55	33.15	5.73	37.77	26.55	49.58	159.68
24.	24	6.29	38.78	4.79	43.3	7.48	44.16	26.67	49.38	175.62
N		24	24	12	24	24	24	24	24	24
Mean		5.74	49.56	5.46	50.19	9.08	49.49	26.30	48.21	191.99
Median		5.79	48.87	5.48	50.46	8.75	48.41	26.50	49.58	191.30
Mode		6.03	44.08	5.50	50.74	7.48	37.77	23.89	49.38	147.51
Std. Deviation		0.49	10.63	0.54	9.63	2.74	10.06	5.97	6.68	28.56
Minimum		4.79	26.12	4.40	30.37	4.42	32.99	5.39	31.09	147.51
Maximum		6.91	69.39	6.31	65.74	14.10	68.00	37.59	56.99	246.31

Dari tabel diatas dapat diuraikan bahwa hasil statistik kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung diperoleh nilai Mean = 191.99, Median = 191.30, Modus = 147.51, Standar Deviasi = 28.56, Minimum = 147.51, Maximum = 246.31. Dari data ini apabila ditampilkan dalam tabel distribusi adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Dasar Gerak Atletik Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \geq 234,83$	Baik Sekali	2	8,33%
206,27 – 234,83	Baik	4	16,67%
177,71 – 206,27	Sedang	10	41,67%
149,15 – 177,71	Kurang	7	29,17%
$X < 149,15$	Kurang Sekali	1	4,17%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diuraikan bahwa kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung secara keseluruhan diketahui sebanyak 2 siswa (8,33%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori baik sekali, sebanyak 4 siswa (16,67%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori baik, sebanyak 10 siswa (41,67%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori sedang, sebanyak 7 siswa (29,17%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori kurang, dan sebanyak 1 siswa (4,17%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 5. Diagram Hasil Kemampuan Dasar Gerak Atletik Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung

Apabila ditinjau dari masing-masing kemampuan dasar gerak atletik maka dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Lari Gawang

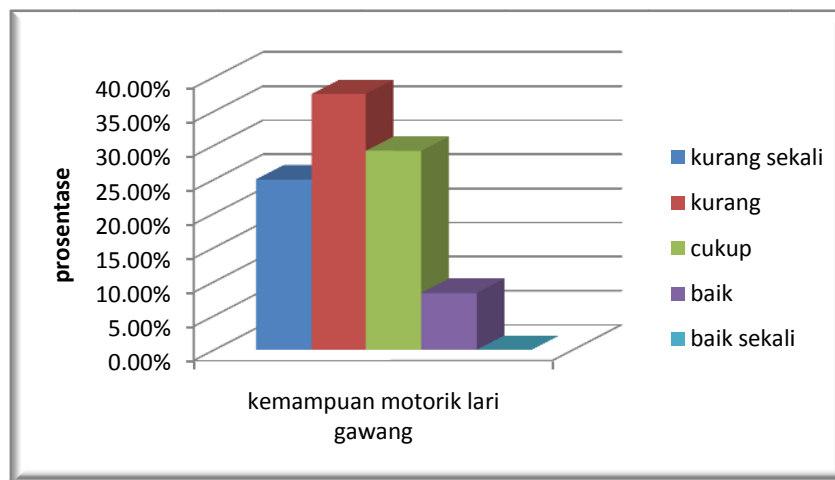
Berdasarkan hasil statistik kemampuan motorik lari gawang diperoleh nilai Mean = 49.56, Median = 48.87, Modus = 44.08, Standar Deviasi = 10.63, Minimum = 26.12, Maximum = 69.39. Dari data ini apabila di tampilkan dalam tabel distribusi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Motorik Lari Gawang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \geq 75,51$	Baik Sekali	0	0%
64,88 – 75,51	Baik	2	8,33%
54,25 – 64,88	Sedang	7	29,17%
43,62 – 54,25	Kurang	9	37,5%
$X < 43,62$	Kurang Sekali	6	25,00%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diuraikan bahwa kemampuan motorik lari gawang siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung secara keseluruhan diketahui sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai kemampuan motorik lari gawang dalam kategori baik sekali, sebanyak 2 siswa (8,33%) mempunyai kemampuan motorik lari gawang dalam kategori baik, sebanyak 7 siswa (29,17%) mempunyai kemampuan motorik lari gawang dalam kategori sedang, sebanyak 9 siswa (37,5%) mempunyai kemampuan motorik lari gawang dalam kategori kurang, dan sebanyak 6 siswa (25,00%) mempunyai kemampuan motorik lari gawang dalam kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 6. Diagram Hasil Kemampuan Motorik Lari Gawang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung

2. Loncat Katak

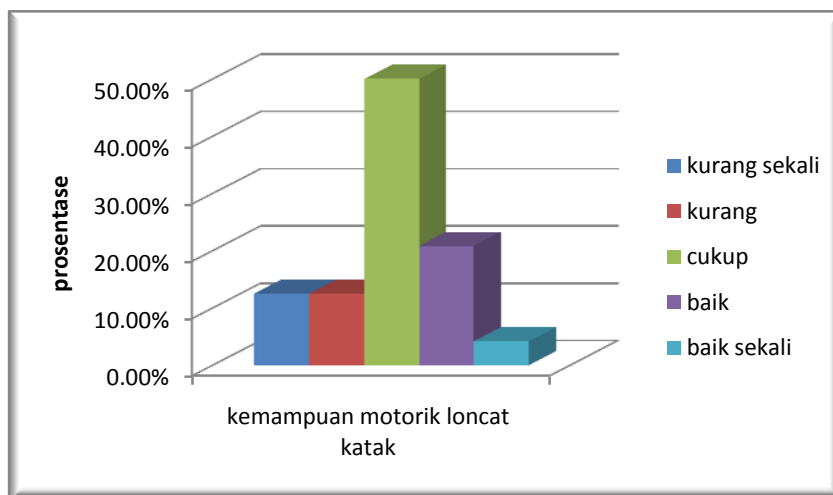
Berdasarkan hasil statistik kemampuan motorik loncat katak diperoleh nilai Mean = 50.19, Median = 50.46, Modus = 50.74, Standar Deviasi = 9.63, Minimum = 30.37, Maximum = 65.74. Dari data ini apabila di tampilkan dalam tabel distribusi adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Motorik Loncat Katak Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \geq 64,63$	Baik Sekali	1	4.17%
55,00 – 64,63	Baik	5	20,83%
45,37 – 55,00	Sedang	12	50,00%
35,74 – 45,37	Kurang	3	12,5%
$X < 35,74$	Kurang Sekali	3	12,5%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diuraikan bahwa kemampuan motorik loncat katak siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung secara keseluruhan diketahui sebanyak 1 siswa (4.17%) mempunyai kemampuan motorik loncat katak dalam kategori baik sekali, sebanyak 5 siswa (20,83%) mempunyai kemampuan motorik loncat katak dalam kategori baik, sebanyak 12 siswa (50,00%) mempunyai kemampuan motorik loncat katak dalam kategori sedang, sebanyak 3 siswa (12,5%) mempunyai kemampuan motorik loncat katak dalam kategori kurang, dan sebanyak 3 siswa (12,5%) mempunyai kemampuan motorik loncat katak dalam kategori kurang

sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 7. Diagram Hasil Kemampuan Motorik Loncat Katak Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung

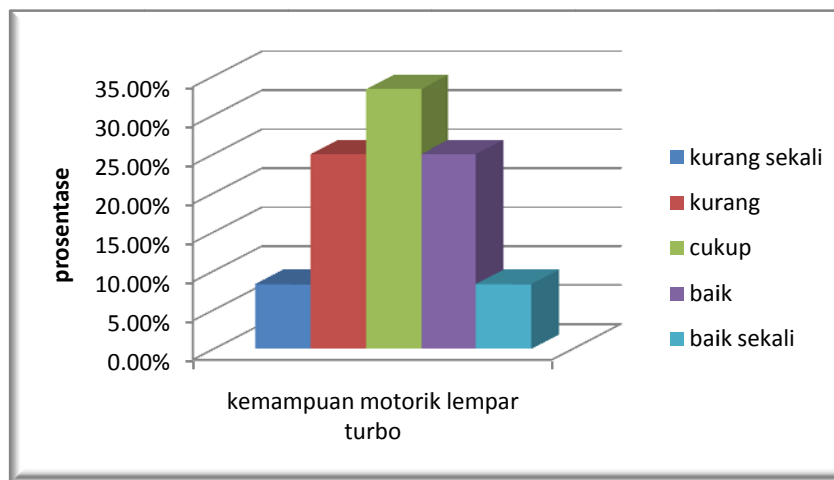
3. Lempar Turbo

Berdasarkan hasil statistik kemampuan motorik lempar turbo diperoleh nilai Mean = 49.49, Median = 48.41, Modus = 37.77, Standar Deviasi = 10.06, Minimum = 32.99, Maximum = 68.00. Dari data ini apabila di tampilkan dalam tabel distribusi adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Motorik Lempar Turbo Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \geq 64,58$	Baik Sekali	2	8,33%
$54,52 - 64,58$	Baik	6	25,00%
$44,46 - 54,52$	Sedang	8	33,33%
$38,17 - 44,46$	Kurang	6	25,00%
$X < 38,17$	Kurang Sekali	2	8,33%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diuraikan bahwa kemampuan motorik lempar turbo siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung secara keseluruhan diketahui sebanyak 2 siswa (8,33%) mempunyai kemampuan motorik lempar turbo dalam kategori baik sekali, sebanyak 6 siswa (25,00%) mempunyai kemampuan motorik lempar turbo dalam kategori baik, sebanyak 8 siswa (33,33%) mempunyai kemampuan motorik lempar turbo dalam kategori sedang, sebanyak 6 siswa (25,00%) mempunyai kemampuan motorik lempar turbo dalam kategori kurang, dan sebanyak 2 siswa (8,33%) mempunyai kemampuan motorik lempar turbo dalam kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 8. Diagram Hasil Kemampuan Motorik Lempar Turbo Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung

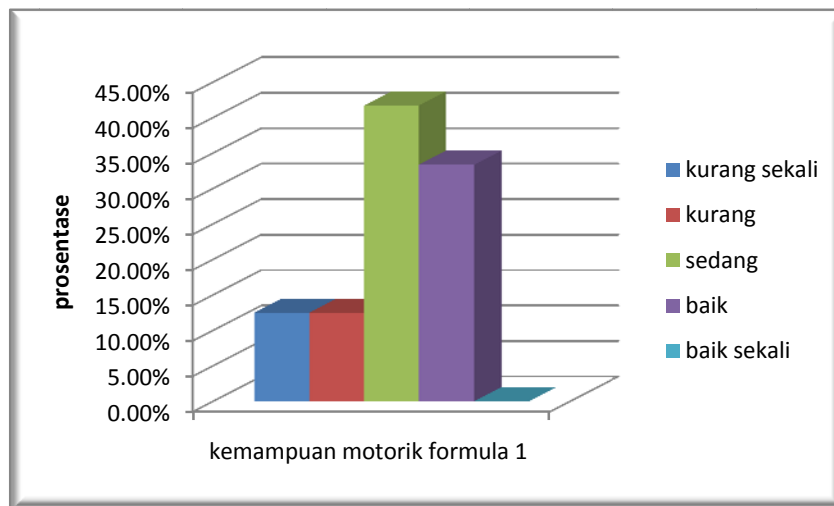
4. Formula 1

Berdasarkan hasil statistik kemampuan motorik formula 1 diperoleh nilai Mean = 48.21, Median = 49.58, Modus = 49.38, Standar Deviasi = 6.68, Minimum = 31.09, Maximum = 56.99.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Motorik Formula 1 Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \geq 58,34$	Baik Sekali	0	0%
51,55 – 58,34	Baik	8	33,33%
44,86 – 51,55	Sedang	10	41,67%
38,17 – 44,86	Kurang	3	12,5%
$X < 38,17$	Kurang Sekali	3	12,5%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diuraikan bahwa kemampuan motorik formula 1 siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung secara keseluruhan diketahui sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai kemampuan motorik formula 1 dalam kategori baik sekali, sebanyak 8 siswa (33,33%) mempunyai kemampuan motorik formula 1 dalam kategori baik, sebanyak 10 siswa (41,67%) mempunyai kemampuan motorik formula 1 dalam kategori sedang, sebanyak 3 siswa (12,5%) mempunyai kemampuan motorik formula 1 dalam kategori kurang, dan sebanyak 3 siswa (12,5%) mempunyai kemampuan motorik formula 1 dalam kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 9. Diagram Hasil Kemampuan Motorik Formula 1 Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung

B. Pembahasan

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Dalam kemampuan gerak dasar koordinasi kerja sistem saraf gerak dasar yang dilakukan oleh seseorang akan menimbulkan reaksi dalam bentuk gerakan-gerakan atau kegiatan secara tepat, sesuai antara rangsangan dan responnya. Dalam hal ini akan ditemui ada anak yang cekatan dan terampil, tetapi ada pula anak yang lamban dalam mereaksi sesuatu. Seseorang yang memiliki kemampuan gerak dasar yang baik, diduga akan mempunyai keterampilan lebih baik dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan gerak dasar kurang. Kemampuan gerak dasar yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai. Seperti halnya kemampuan

dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung mempunyai tingkat keterampilan gerak dasar yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: faktor ukuran tubuh pada saat lahir, faktor keturunan, faktor jenis kelamin, dasar kedewasaan, faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukaan, dan faktor sosial atau budaya.

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung secara keseluruhan diketahui sebanyak 2 siswa (8,33%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori sangat baik, sebanyak 4 siswa (16,67%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori baik, sebanyak 10 siswa (41,67%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori sedang, sebanyak 7 siswa (29,17%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori kurang, dan sebanyak 1 siswa (4,17%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori sangat kurang, kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung adalah berada pada kategori sedang. Artinya sebagian besar siswa belum memiliki kemampuan dasar gerak atletik yang optimal. Dengan demikian hasil ini dapat dijadikan sebagai bahan oleh guru penjas untuk mengoptimalkan kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung.

Hasil kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung diharapkan dapat memberikan dorongan dan gambaran

kepada guru penjas dalam proses pembelajaran untuk menyajikan materi pembelajaran gerak dasar atletik yang berorientasi pada kegiatan bermain, yang berarti gerak dasar dikemas dalam suatu bentuk permainan yang bervariasi sehingga akan memperkaya gerakannya dan menambah suasana pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

Selain itu keragaman kategori kemampuan gerak dasar dimungkinkan karena dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang berasal dari internal yaitu aktifitas dan keterampilan anak tersebut yang dapat mempengaruhi gerak dasar anak. Sedangkan faktor eksternal salah satunya dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Lingkungan masyarakat anak yang tergolong pedesaan dan jauh dari sekolah dimungkinkan anak lebih banyak bersepeda atau berjalan kaki, yang lebih banyak menggunakan otot besar. Selain itu aktifitas diluar sekolah juga dapat mempengaruhi seperti kegiatan bermain siswa.

Hasil siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung kurang, hal tersebut dikarenakan intensitas latihan dan aktifitas siswa masih kurang. Anak cenderung hanya melakukan aktifitas kesehariannya tanpa menambah aktifitas gerak untuk melatih gerak tubuh. Berdasarkan pengamatan selama ini beberapa siswa yang mempunyai gerak dasar kurang cenderung kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran Penjaskes, setelah pulang sekolah siswa hanya diam dirumah, anak yang lebih banyak bermain game, hanya belajar saja

dan lebih banyak menonton TV. Hasil tersebut tentu saja akan membuat aktifitas gerakanya kurang dan mengakibatkan kemampuan motorik anak juga kurang, sehingga gerak dasar menjadi tidak berkembang dengan baik.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, 2 siswa (8,33%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori baik sekali, sebanyak 4 siswa (16,67%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori baik, sebanyak 10 siswa (41,67%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori sedang, sebanyak 7 siswa (29,17%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori kurang, dan sebanyak 1 siswa (4,17%) mempunyai kemampuan dasar gerak atletik dalam kategori kurang sekali.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam mendapatkan informasi tentang hasil pencapaian kemampuan dasar gerak atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.
2. Secara Praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang hasil kemampuan dasar gerak atletik setiap siswa sehingga dapat digunakan sebagai motivasi, sedangkan bagi guru pendidikan jasmani menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap pembelajaran yang dilakukan dan bagi sekolah dapat menjadi landasan bagi pengambilan

keputusan khususnya dalam rangka keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani dan pembelajaran pada umumnya, yaitu :

- a Bagi siswa, dapat mengetahui keterampilan dasar gerak atletik.
 - b Bagi guru, digunakan sebagai tolak ukur untuk memberikan latihan-latihan yang mendukung untuk meningkatkan keterampilan dasar gerak atletik.
3. Dapat memberikan sumbangan kepada SD Negeri 1 Pagergunung, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terlaksananya pengambilan data peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subjek penelitian. Hal itu dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subjek sebelum pengambilan data. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan para siswa dalam melakukan tes, sehingga terdapat kemungkinan data yang dihasilkan kurang maksimal.

D. Saran

Hasil dari penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun dalam kualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra (2007). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. FPOK UPI Bandung.
- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra.(2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas
- Bambang Sujiono, dkk. (2005). *Metode pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- _____. (2010). *Metode pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Depdikbud. (1994). *Garis Besar Program Pengajaran Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Endang Rini Sukamti. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gallahue, D.L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2011). *Understanding motor development: infants. Children, adolescents, adults*. New York: McGraw-Hill Higher Education, London : McGraw-Hill.
- Husdrata. J. S, dan Yudha M. Saputra (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas.
- IAAF. (2002). *Competition Rules*. Jakarta
- Margono. (2002). *Diktat Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Pamuji Sukoco. (2004). *Perkembangan Motorik Murid Sekolah Dasar Purwomartani. Penelitian*. FIK : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Motorik Di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Litera.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yayasan Nuansa Cendikia. Yogyakarta.

- Sumadi Suryobroto. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Sumantri. (2005). *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan NasionalDirektorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Tenaga Perguruan Tinggi.
- Syahrial Bakhtiar. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. UNP Press Padang.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Validasi

Lampiran 1. Surat Pengantar Validasi

SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth:
Bpk. Sriawan M Kes
Dosen PGSD PENJAS PIR, UNY

Dengan hormat,



Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa:

Nama : Maria Della Strada Dea Avcanti
NIM : 13604221043
Program studi : PGSD PENJAS

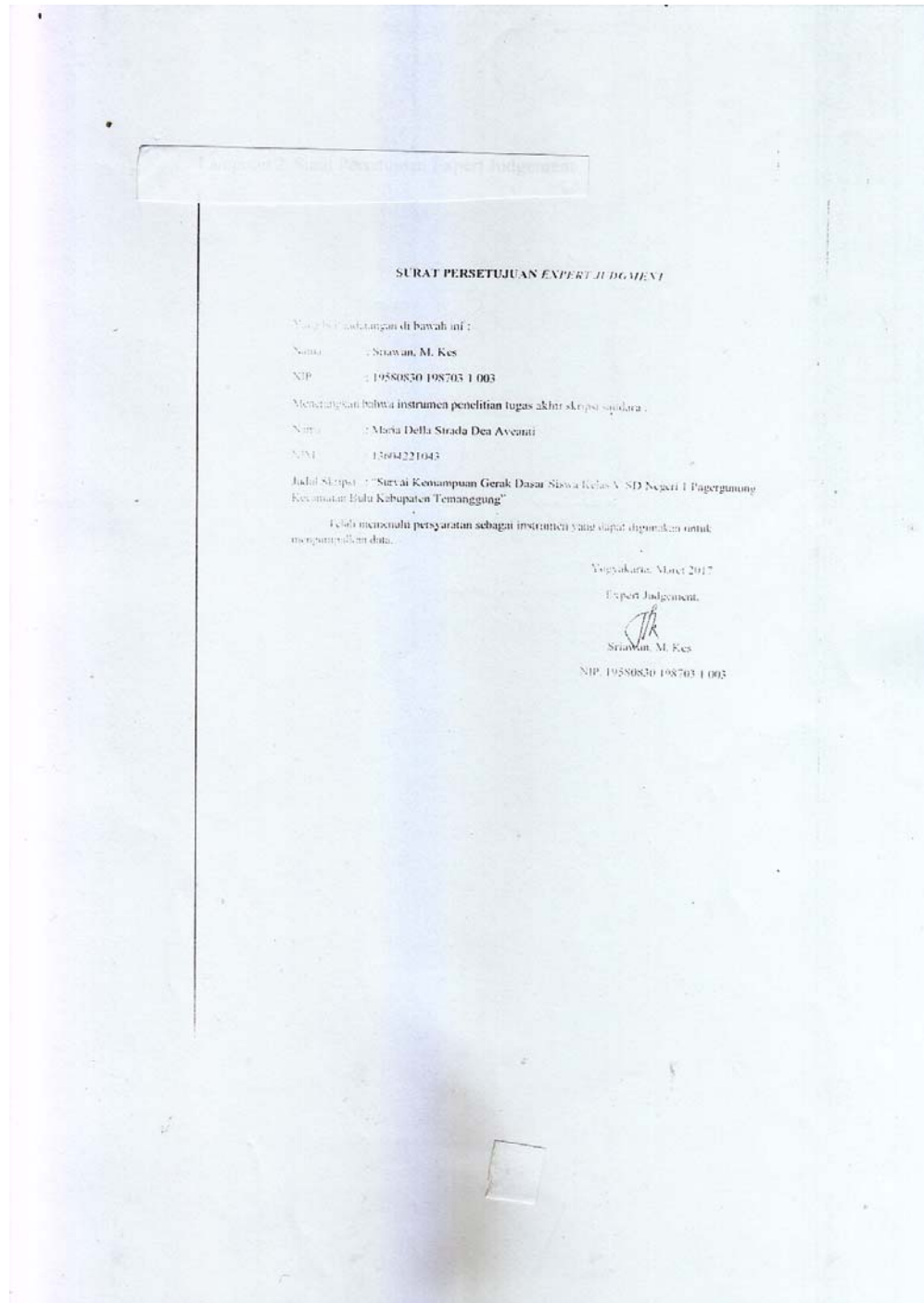
Memohon, kesediaan bapak sebagai expert judgement dalam mempertimbangkan dan menilai validitas instrumen penelitian skripsi yang berjudul "Survei Kemampuan Awal Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Bulu Kabupaten Temanggung".

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Maret 2017

Mengetahui:	
Dosen Pembimbing	Mahasiswa
	
Drs. Daput, M Kes	Maria Della Strada Dea Avcanti
195710137085021001	13604221043

Lampiran 2. Surat Persetujuan Expert Judgement



Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

FAKULTAS HUKUM KEDIRAGAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55146 Telp. (0271) 593.282, 593.291, 591.541
Email : dekan@unpy.ac.id Website : unpy.ac.id

Nomor : 230/UN.34.16/PP/2017

08 Mei 2017

Lampiran : 1 Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik,
Daerah Istimewa Yogyakarta,
Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

Diperhatikan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dan Fakultas Ilmu Kelahiran Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud melakukan aksi wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penelitian Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa.

Nama : Maria Della Strada Dita Aranda
NIM : 13604321012
Program Studi : PGSD Penjara
Dosen Pembimbing : Drs. Daman M. Kes.
NIP : 195710121985021001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei 2017 s.d. Selesai
Tempat Objek : SD Negeri 1 Pagergunung, Kec. Bulu, Kab. Temanggung
Judul Skripsi : Survei Kemampuan Literasi Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Bulu Kabupaten Temanggung.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkeperluan meladen, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerisahan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

W. S. Suharnan, M. Pd.
NIP. 1964071988121001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 1 Pagergunung, Temanggung.
2. Kaprodi PGSD Penjara.
3. Pembimbing IAS.
4. Mahasiswa yth.

Lampiran 4. Surat keterangan SD Negeri 1 Pagergunung



PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 PAGERGUNUNG,
Alamat: Petiran, Pagergunung, Bulu, Temanggung

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 63/32/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah SD Negeri 1 Pagergunung, menerangkan bahwa :

Nama : Maria Della Strada Dea Ayeanti
NIM : 15624221041
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Program : S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Survei Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1
Pagergunung Kecamatan Bulu Kabupaten Temanggung

Mahasiswa tersebut di atas, telah melaksanakan Penelitian di SD Negeri 1 Pagergunung.
Demikian Surat Keterangan ini kami buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pagergunung, Mei 2017
Kepala Sekolah

Agus Triyanto, S.Pd
NIP. 195407771974121003

Lampiran 5 . Petunjuk Pelaksanaan

A. Rangkaian Tes

Tes keterampilan *kids athletics* terdiri dari :

1. Lari gawang
2. Lompat jauh dari berdiri (lompat katak)
3. Lempar lembing anak (lempar turbo)
4. Lari gawang dan slalom (formula 1)

B. Kegunaan Tes

Tes keterampilan *kids athletics* digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kemampuan gerak dasar.

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Turbo
6. Matras
7. Meteran
8. Gawang untuk lari
9. Tali
10. Serbuk kapur
11. Formulir tes (lihat lampiran)
12. Peluit

13. Alat tulis

D. Ketentuan Tes

1. Peserta

- a) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b) Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c) Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d) Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e) Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak
- g) mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- c) Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- d) Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- e) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

E. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Tes lari gawang

a Deskripsi

Kombinasi lari dan gawang.

b Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari pada lintasan yang terdapat gawang untuk lari.

c Alat dan fasilitas

1. Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
2. Bendera *start*
3. Gawang
4. Peluit
5. Tiang pancang
6. *Stopwatch*
7. Serbuk kapur
8. Alat tulis

d Petugas tes

1. Pengukur waktu
2. Pengawas lintasan
3. Pencatat hasil

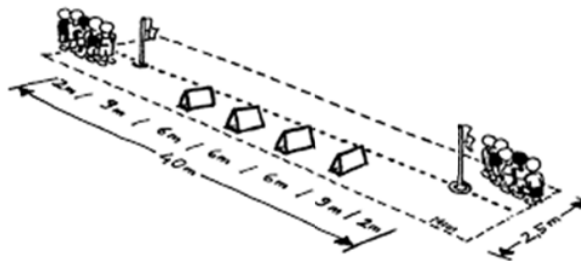
e Cara lari gawang pada *kid's athletics*

Terdapat dua lintasan, peserta berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “ siap”, peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya” peserta berlari secepat mungkin melewati gawang menuju garis *finish*, menempuh jarak 40 meter.

Lari masih bisa diulang apabila pelari mencuri *start*, tidak melewati garis *finish* dan terganggu dengan pelari yang lain. Pengukuran waktu dilakukan dari *start* bendera diangkat sampai melewati garis *finish*.

f Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 40 meter secepatnya dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat dua angka dibelakang koma.



Gambar 1. Lari gawang

(Sumber : IAAF, 2002: 45)

2. Tes lompat jauh dari berdiri (loncat katak)

a Diskripsi

Lompat dengan dua kaki kedepan dari posisi *squat*.

b Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot tungkai.

c Alat dan fasilitas

- 1) Meteran
- 2) Tiang pancang
- 3) Bendera
- 4) Formulir tes dan alat tulis
- 5) Serbuk kapur

d Petugas tes

- 1) Pengukur jarak jauhnya lompatan
- 2) Pencatat hasil

e Cara loncat katak pada *kid's athletics*

Peserta melakukan “loncat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Peserta berdiri di belakang garis start. Dari garis start seorang peserta melakukan “loncat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Petugas memberi tanda bagian tubuh yang terdekat dari garis *start*. Bila peserta jatuh ke belakang maka tandanya adalah pada tangan yang dekat dengan garis *start*. Gerakan ini dilakukan dua kali, dan hasil terbaik yang digunakan.

f Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah jarak yang dicapai oleh peserta pada saat melakukan lompatan sejauh-jauhnya dalam satuan centimeter.



Gambar 2. Lompat jauh dari berdiri (loncat katak)

(Sumber : IAAF, 2002: 45)

3. Tes lempar lembing anak (lempar turbo)

a Diskripsi

Lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing anak.

b Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan

c Alat dan fasilitas

- 1) Meteran
- 2) Lembing anak
- 3) Alat tulis
- 4) Serbuk kapur

d Petugas tes

- 1) Pengukur jarak jauhnya lompatan

2) Pencatat hasil

e Cara lempar turbo pada *kid's athletics*

Lempar lembing anak-anak diawali dengan awalan 5 meter, Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar lembing anak ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Setiap peserta melakukan dua lemparan.

Karena keamanan cukup rawan dalam lempar lembing maka hanya petugas yang boleh berada di area pendaratan. Siswa dilarang untuk melempar lembing ke arah berlawanan.

lemparan.

f Pencatat hasil.

Hasil yang dicatat adalah jarak lemparan turbo terjauh yang dilakukan oleh peserta pada saat melakukan lemparan sejauh-jauhnya sebanyak 2 kali dalam satuan centimeter.



Gambar 3. Lempar lembing anak (lempar turbo)

(Sumber : IAAF, 2002: 46)

4. Tes lari gawang dan slalom (formula 1)

a Diskripsi

Kombinasi lari gawang dan slalom.

b Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan dan kelincahan.

c Alat dan fasilitas.

1. Lintasan lari.
2. Matras
3. Gawang
4. Tiang pancang
5. *Stopwatch*
6. Peluit
7. Bendera
8. Alat tulis.

d Petugas tes

- 1) Pengamat lintasan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil

e Cara formula 1 pada *kid's athletics*

Dari garis start seorang peserta melakukan lari keliling lintasan sekitar 80 meter yang dibagi menjadi area lari gawang, dan slalom. Setiap peserta harus mulai dengan roll depan atau samping di atas matras. Setiap peserta harus melakukan lintasan secara lengkap.

f Pencatatan hasil

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk melakukan lari gawang dan slalom (formula 1) secepat-cepatnya dalam satuan waktu detik.
2. Waktu dicatat dua angka dibelakang koma



Gambar 4. Lari gawang dan slalom (formula 1)

(Sumber : IAAF, 2002: 47)

Lampiran 6. Data Hasil Penelitian

No.	JK	Data inversi		Data reguler		Data reguler		Data inversi		Total T-score
		Lari gawang		Loncat katak		Lempar turbo		Formula 1		
		Hasil	T-score	Hasil	T-score	Hasil	T-score	Hasil	T-score	

1.	1	4.79	69.39	5.94	58.89	14.10	68.32	25.55	51.26	179.54
2.	2	5.66	51.63	6.14	62.59	12.40	62.12	22.31	56.68	233.02
3.	3	5.23	60.41	6.14	62.59	13.08	64.60	23.61	54.51	242.11
4.	4	5.01	64.89	6.31	65.74	11.46	58.69	22.15	56.99	246.31
5.	5	5.17	61.63	6.25	64.63	8.75	48.80	24.95	52.26	227.32
6.	6	5.27	59.59	6.20	63.70	6.84	41.82	23.89	54.04	155.45
7.	7	5.27	59.59	5.50	50.74	11.94	60.44	25.27	51.72	222.49
8.	8	6.06	32.45	5.39	48.70	8.75	48.80	27.45	48.07	178.02
9.	9	5.51	54.69	5.50	50.74	12.05	60.84	23.89	54.04	220.31
10.	10	6.03	44.08	5.51	50.93	9.02	49.78	25.35	48.41	193.2
11.	11	6.20	40.61	5.39	48.70	5.73	37.77	26.55	49.58	176.66
12.	12	5.91	46.53	5.32	47.40	7.48	44.16	26.67	49.38	187.47
13.	13	5.69	51.02	5.50	50.74	12.12	61.09	37.59	31.09	193.94
14.	14	5.67	51.43	5.60	52.59	10.56	55.40	29.14	45.21	204.63
15.	15	5.95	45.71	5.47	50.18	8.03	46.17	26.45	49.75	191.81
16.	16	5.53	54.29	5.43	49.44	9.45	51.35	26.95	49.75	204.83
17.	17	5.22	60.61	5.08	42.96	8.54	48.03	30.49	42.95	194.55
18.	18	5.90	46.73	5.57	52.04	5.54	37.26	23.45	54.77	190.8
19.	19	6.03	44.08	4.40	30.37	4.42	32.99	32.23	40.07	147.51
20.	20	6.14	41.84	5.09	43.15	8.30	47.15	33.34	38.21	170.35
21.	21	6.03	44.08	4.57	33.52	8.30	47.15	35.09	35.28	160.03
22.	22	6.91	26.12	5.38	48.52	4.57	33.54	26.89	44.1	152.28
23.	23	6.27	39.18	4.55	33.15	5.73	37.77	26.55	49.58	159.68
24.	24	6.29	38.78	4.79	43.3	7.48	44.16	26.67	49.38	175.62
N		24	24	12	24	24	24	24	24	24
Mean		5.74	49.56	5.46	50.19	9.08	49.49	26.30	48.21	191.99
Median		5.79	48.87	5.48	50.46	8.75	48.41	26.50	49.58	191.30
Mode		6.03	44.08	5.50	50.74	7.48	37.77	23.89	49.38	147.51
Std. Deviation		0.49	10.63	0.54	9.63	2.74	10.06	5.97	6.68	28.56
Minimum		4.79	26.12	4.40	30.37	4.42	32.99	5.39	31.09	147.51
Maximum		6.91	69.39	6.31	65.74	14.10	68.00	37.59	56.99	246.31

Lampiran 7. Distribusi Frekuensi Sebelum T-score

FREQUENCIES VARIABLES=larigawang loncatkatak lemparturbo formula1

/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM

/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	larigawang	loncatkatak	lemparturbo	formula1
N Valid	24	24	23	24
Missing	0	0	1	0
Mean	5.7392	5.4592	9.0830	26.3050
Median	5.7950	5.4850	8.7500	26.5000
Mode	6.03	5.50	7.48 ^a	23.89 ^a
Std. Deviation	.49434	.53565	2.74057	5.96811
Minimum	4.79	4.40	4.42	5.39
Maximum	6.91	6.31	14.10	37.59
Sum	137.74	131.02	208.91	631.32

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

larigawang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.79	1	4.2	4.2	4.2
	5.01	1	4.2	4.2	8.3
	5.17	1	4.2	4.2	12.5
	5.22	1	4.2	4.2	16.7
	5.23	1	4.2	4.2	20.8
	5.27	2	8.3	8.3	29.2
	5.51	1	4.2	4.2	33.3
	5.53	1	4.2	4.2	37.5
	5.66	1	4.2	4.2	41.7
	5.67	1	4.2	4.2	45.8
	5.69	1	4.2	4.2	50.0
	5.9	1	4.2	4.2	54.2
	5.91	1	4.2	4.2	58.3
	5.95	1	4.2	4.2	62.5
	6.03	3	12.5	12.5	75.0
	6.06	1	4.2	4.2	79.2
	6.14	1	4.2	4.2	83.3
	6.2	1	4.2	4.2	87.5
	6.27	1	4.2	4.2	91.7

6.29	1	4.2	4.2	95.8
6.91	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

loncatkatak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4.4	1	4.2	4.2	4.2
4.55	1	4.2	4.2	8.3
4.57	1	4.2	4.2	12.5
4.79	1	4.2	4.2	16.7
5.08	1	4.2	4.2	20.8
5.09	1	4.2	4.2	25.0
5.32	1	4.2	4.2	29.2
5.38	1	4.2	4.2	33.3
5.39	2	8.3	8.3	41.7
5.43	1	4.2	4.2	45.8
5.47	1	4.2	4.2	50.0
5.5	3	12.5	12.5	62.5
5.51	1	4.2	4.2	66.7
5.57	1	4.2	4.2	70.8
5.6	1	4.2	4.2	75.0

5.94	1	4.2	4.2	79.2
6.14	2	8.3	8.3	87.5
6.2	1	4.2	4.2	91.7
6.25	1	4.2	4.2	95.8
6.31	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

lemparturbo

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4.42	1	4.2	4.3	4.3
4.57	1	4.2	4.3	8.7
5.54	1	4.2	4.3	13.0
5.73	1	4.2	4.3	17.4
6.84	1	4.2	4.3	21.7
7.48	2	8.3	8.7	30.4
8.03	1	4.2	4.3	34.8
8.3	2	8.3	8.7	43.5
8.54	1	4.2	4.3	47.8
8.75	2	8.3	8.7	56.5
9.02	1	4.2	4.3	60.9
9.45	1	4.2	4.3	65.2

	10.56	1	4.2	4.3	69.6
	11.46	1	4.2	4.3	73.9
	11.94	1	4.2	4.3	78.3
	12.05	1	4.2	4.3	82.6
	12.12	1	4.2	4.3	87.0
	12.4	1	4.2	4.3	91.3
	13.08	1	4.2	4.3	95.7
	14.1	1	4.2	4.3	100.0
	Total	23	95.8	100.0	
Missing	System	1	4.2		
Total		24	100.0		

formula1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5.39	1	4.2	4.2	4.2
22.15	1	4.2	4.2	8.3
22.31	1	4.2	4.2	12.5
23.45	1	4.2	4.2	16.7
23.61	1	4.2	4.2	20.8
23.89	2	8.3	8.3	29.2
24.95	1	4.2	4.2	33.3
25.27	1	4.2	4.2	37.5

25.35	1	4.2	4.2	41.7
25.55	1	4.2	4.2	45.8
26.45	1	4.2	4.2	50.0
26.55	1	4.2	4.2	54.2
26.67	2	8.3	8.3	62.5
26.89	1	4.2	4.2	66.7
26.95	1	4.2	4.2	70.8
27.45	1	4.2	4.2	75.0
29.14	1	4.2	4.2	79.2
30.49	1	4.2	4.2	83.3
32.23	1	4.2	4.2	87.5
33.34	1	4.2	4.2	91.7
35.09	1	4.2	4.2	95.8
37.59	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Sesudah T-score

```
FREQUENCIES VARIABLES=larigawang loncatkatak lemparturbo formula1 total
  /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
  /ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	larigawang	loncatkatak	lemparturbo	formula1	total
N Valid	24	24	24	24	24
Missing	0	0	0	0	0
Mean	49.5567	50.1921	49.4950	48.2117	191.9970
Median	48.8750	50.4600	48.4150	49.5800	191.305
Mode	44.08	50.74	37.77 ^a	49.38 ^a	147.51 ^a
Std. Deviation	10.63525	9.63288	10.06175	6.68856	28.56137
Minimum	26.12	30.37	32.99	31.09	147.51
Maximum	69.39	65.74	68.00	56.99	246.31
Sum	1189.36	1204.61	1187.88	1157.08	4607.93

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

larigawang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26.12	1	4.2	4.2	4.2
	32.45	1	4.2	4.2	8.3
	38.78	1	4.2	4.2	12.5
	39.18	1	4.2	4.2	16.7
	40.61	1	4.2	4.2	20.8
	41.84	1	4.2	4.2	25.0
	44.08	3	12.5	12.5	37.5
	45.71	1	4.2	4.2	41.7
	46.53	1	4.2	4.2	45.8
	46.73	1	4.2	4.2	50.0
	51.02	1	4.2	4.2	54.2
	51.43	1	4.2	4.2	58.3
	51.63	1	4.2	4.2	62.5
	54.29	1	4.2	4.2	66.7
	54.69	1	4.2	4.2	70.8
	59.59	2	8.3	8.3	79.2
	60.41	1	4.2	4.2	83.3
	60.61	1	4.2	4.2	87.5
	61.63	1	4.2	4.2	91.7
	64.89	1	4.2	4.2	95.8

69.39	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

loncatkatak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30.37	1	4.2	4.2	4.2
	33.15	1	4.2	4.2	8.3
	33.52	1	4.2	4.2	12.5
	42.96	1	4.2	4.2	16.7
	43.15	1	4.2	4.2	20.8
	43.3	1	4.2	4.2	25.0
	47.4	1	4.2	4.2	29.2
	48.52	1	4.2	4.2	33.3
	48.7	2	8.3	8.3	41.7
	49.44	1	4.2	4.2	45.8
	50.18	1	4.2	4.2	50.0
	50.74	3	12.5	12.5	62.5
	50.93	1	4.2	4.2	66.7
	52.04	1	4.2	4.2	70.8
	52.59	1	4.2	4.2	75.0
	58.89	1	4.2	4.2	79.2
	62.59	2	8.3	8.3	87.5
	63	1	4.2	4.2	91.7

64.63	1	4.2	4.2	95.8
65.74	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

lemparturbo

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32.99	1	4.2	4.2	4.2
	33.54	1	4.2	4.2	8.3
	37.26	1	4.2	4.2	12.5
	37.77	2	8.3	8.3	20.8
	41.82	1	4.2	4.2	25.0
	44.16	2	8.3	8.3	33.3
	46.17	1	4.2	4.2	37.5
	47.15	2	8.3	8.3	45.8
	48.03	1	4.2	4.2	50.0
	48.8	2	8.3	8.3	58.3
	49.78	1	4.2	4.2	62.5
	51.35	1	4.2	4.2	66.7
	55.4	1	4.2	4.2	70.8
	58.69	1	4.2	4.2	75.0
	60.44	1	4.2	4.2	79.2
	60.84	1	4.2	4.2	83.3
	61.09	1	4.2	4.2	87.5

62.12	1	4.2	4.2	91.7
64.6	1	4.2	4.2	95.8
68	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

formula1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 31.09	1	4.2	4.2	4.2
35.28	1	4.2	4.2	8.3
38.21	1	4.2	4.2	12.5
40.07	1	4.2	4.2	16.7
42.95	1	4.2	4.2	20.8
44.1	1	4.2	4.2	25.0
45.21	1	4.2	4.2	29.2
48.07	1	4.2	4.2	33.3
48.41	1	4.2	4.2	37.5
49.38	2	8.3	8.3	45.8
49.58	2	8.3	8.3	54.2
49.75	2	8.3	8.3	62.5
51.26	1	4.2	4.2	66.7
51.72	1	4.2	4.2	70.8
52.26	1	4.2	4.2	75.0
54.04	2	8.3	8.3	83.3

54.51	1	4.2	4.2	87.5
54.77	1	4.2	4.2	91.7
56.68	1	4.2	4.2	95.8
56.99	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

total

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 147.51	1	4.2	4.2	4.2
152.28	1	4.2	4.2	8.3
155.45	1	4.2	4.2	12.5
159.68	1	4.2	4.2	16.7
160.03	1	4.2	4.2	20.8
170.35	1	4.2	4.2	25.0
175.62	1	4.2	4.2	29.2
176.66	1	4.2	4.2	33.3
178.02	1	4.2	4.2	37.5
179.54	1	4.2	4.2	41.7
187.47	1	4.2	4.2	45.8
190.8	1	4.2	4.2	50.0
191.81	1	4.2	4.2	54.2
193.2	1	4.2	4.2	58.3
193.94	1	4.2	4.2	62.5
194.55	1	4.2	4.2	66.7

204.63	1	4.2	4.2	70.8
204.83	1	4.2	4.2	75.0
220.31	1	4.2	4.2	79.2
222.49	1	4.2	4.2	83.3
227.32	1	4.2	4.2	87.5
233.02	1	4.2	4.2	91.7
242.11	1	4.2	4.2	95.8
246.31	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Lampiran 9. Reliabilitas Tes

RELIABILITY

/VARIABLES=larigawang1 larigawang2

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	24	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	2

RELIABILITY

/VARIABLES=loncatkatak1 loncatkatak2

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	24	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.992	2

```

RELIABILITY
/VARIABLES=lemparturbo1 lemparturbo2
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	24	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.999	2


```

RELIABILITY
/VARIABLES=formula1_1 formula1_2
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	24	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
1.000	2

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Profil Sekolah



Pengarahan



Pemanasan





Lari gawang

Lompat jauh dari berdiri (loncat katak)



Lempar lembing anak (lempar turbo)



Formula 1



Formula 1



Formula 1